Nature-Cure System Series No. 7.

Air, its Value for Health.

કુદરતી ઇલાજોની હારમાળા ન. ૭.

હવા.

તેના ગુણ—તંદુરેાસ્તી અને શક્તિ માટે તેની જરૂર.

તથા

જ્યારે ડાકટર જણાવે કે દરદીની આશા નથી, ત્યારે કુદરતી ઉપચારેાથી શું કરી શકાય?

પ્રગટ કર્તા:—એ. પી. મોહન

'હેલ્થહોમ' સાંટાક્રુઝ

મુંબઇની ઓફીસ:— [illegible] હીંગ ઓફિ[illegible]ર, હોરનબી રોડ,
([illegible]) વોલેસ સ્ટ્[illegible]

કીમત ૦-

તંદોરસ્તી અને હવા.

સૃષ્ટીની કુલ પેદાયશ, શું ઝાડપાન જનાવર કે મનુષ્યથી નાનામાં નાના જીવજંતુઓનું જીવણ કેવળ હવા ઉપરજ લટકેલુ ।

માણસ કે જનાવર ખાધા વિનાં કે પાણી વિનાં દીવસો સુ શકે છે, પરંતુ હવા વિના પાંચ મીનીટથી વધુ કાઢી શકતા નથી, બિનાં પુરવાર કરી આપે છે કે જીવન માટે હવાની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે. પરંતુ જેમ જીવવા માટે હવાની ગરજ છે તેમ તદરોસ્તી સુખાકારી માટે પણ કાંઇ તેની ઓછી ગરજ નથી ।—

સારી ખુલ્લી તાજી હવા વિનાં કોઇપણ માણસ કે જનાવર પુરેપુરી તદરોસ્તી ભોગવી શકતું નથી, અને છતાં હવાની કેટલી થોડી કદર બુજાય છે. એટલે કે હવાના ગુણ અને તે કેમ મેળવાય તે કેટલાં થોડાં માણસો પરવાહ કરતાં હશે ! ઘણાંજ થોડા અને તે પુરાવા શોધવા કાંઈ દુર જવાતું નથી, દરેક શેહરોમાં તે આપણને મળી આવે છે.

તાજી હવાની ગેરહાજરી તેમજ હવાનો પુરેપુરો લાભ કેમ મેળવાય તેનાં જ્ઞાનની ગેરહાજરીથી શેહેરોમાં તરેહવાર જાતની અસુખાકારી બીમારી અને રોગો થવા લાગ્યા છે. તેમા ખાસ કરી પેલો જીવલેન ખઈ અથવા ક્ષયરોગ-એથી થોડુંક વેહવારૂ અને કીંમતી જ્ઞાન પુરૂ પાડવાને આ નાનુ પુસ્તક બાહેર પાડયું છે જેનો લાભ ઘણાઓ મેળવશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

લી૦ સર્વેની તંદોરસ્તીનો હીતેચ્છુ

જે. પી. ભાદન

હવા

તેના ગુણ.

તનદોરસ્તી અને શક્તિને માટે તેની જરૂર.

છાતી તેમજ શરીરને મજબુત કરવાની રીતો.

ચોખ્ખી હવાની અગત છતાં મહોલ્લાઓમાં લોકોને ઘેરાયલી વપરાયલી હવાજ દમમાં લેવાની ખોટી રસમ.

થોડાંકજ એવા માણુસો હશે કે જેઓ હવાની કીમત પીછાણુતા હશે છે. જો કદી તમે એક શહેરનાં મહોલ્લાઓમાં ચાલતા હોવ તો ત્યાંના ઘરોની બારીઓ બંધ રાખેલી જોઇ તમને માલુમ પડશે કે કેટલાં થોડાજ આદમી હવાની કીમત વીશે કાંઇ પણુ જાણુતા હોય છે.

ઓક્ષીજન (હવા) એ બધા ખોરાકનાં તત્વોમાં સઉથી વધુ અગત્યની છે. તમો અઠવાડીયાંઓ સુધી ખોરાક વિના રહી શકશો, પાણી વિના દીવસો સુધી રહી શકશો, પણુ હવા વિના પાંચ મીનીટ પણુ તમો જીવી શકશો નહી, અને અહીયાં ત્યારે હવા, પાણી અને ખોરાકની અગત્યતા કેટલી છે તે તમને જણાઇ આવશે.

સરાસરી દરેક આસામી, જો તેને સારી ચોખ્ખી પોષણુકારક હવાનો સંતોષકારક જથ્થો મળતો નથી તો તે કાહેલી બનશે, અને તે હવા વીનાં ભુખે મરી જશે એવી તેના મન ઉપર અસર થશે, અને છતાં તેજ માણુસ પોતાની ચાલુ આદતના પરીણામે, એકવાર દમમાં ગયેલી

અને પાછી નીકળેલી તેની તેજ હવા, વારંવાર દમમાં લેયા કરતો હશે અને કદી પણ તે માટે ફરીયાદ ઉઠાવતો નથી. દાખલા તરીકે, કારખાનાઓ, ઓફીસો, બેન્કો અથવા તેવા મોટા ધંધદારી ખાતાઓના મકાનોમાં સેંકડો માણસો સવારથી તે સાંજ સુધી ગંધાયલી ઝેરી હવા દમમાં લેયા કરતા હોય છે તે જુઓ.

ઓક્ષીજન (ખોરાક છે.)

ઓક્ષીજન એ એક ખોરાકજ છે. ખરૂં જોતાં કેટલાકો તેને ખોરાક કરતાં વધુ કહે છે. એક નામીચો ડાક્ટર કહે છે કે, ઓક્ષીજન હવા જ્યારે લોહીમાં સોસાઇ જાયછે ત્યારે જે "કેમીકલ એકશન" થાય છે તેથીજ એક શક્તિ પેદા થાય છે કે જે લોહીને સરકયુલેટ થવાની ગતી આપે છે. અને જે સામાન્ય માન્યતા છે કે હાર્ટ (હૃદય) લોહીને સરકયુલેત થવાની શક્તિ આપે છે તે વાત ભુલભરેલી છે. જો કે આ ડાકટરની વાત કદાચ ખોટી પણ હોય છતાં આ શરીરને લગતી બાબદો હજુર ઘણી ભેદ ભરમ જેવી રહેલી છે, કે જે માટે આપણને ઘણું શીખવાનું છે.

ફીઝીકલ કલચરનો સ્થાપક બરનાર મેકફેડન કહે છે કે હું આ વાત માન્ય રાખું છું કે દરેક દમ લેવા સાથે આપણે એક ચોકસ જથ્થો ઇલેકત્રીક એનરજી પોતામાં ખેંચીએ છીએ; ઓક્ષીજન જ્યારે મીશ્ર થઇ જાય છે ત્યારે તે શક્તિને નર્વસો (જ્ઞાનતંતુઓ) પકડી લે છે અને પોતાનાં નર્વશેન્તરો (ચક્રોમા) લઇ જય છે. અને તે પછી આ માણુસાઇ પાવર હાઉસ (શરીર)માં જમા થયા કરે છે. એને તમો નરવસ–ફોર્સ કહો, ઇલેક્ત્રીસીતી કહો, અને તે બીજા નામે પણ ઓળખાય છે, પરંતુ આ જ ચોકસ શક્તિ છે કે જેથી શરીરને પોતાના સઘળાં કાર્યો કરવાને બની શકે છે. એજ શક્તિ છે કે જેથી તમારો ખોરાક પાચન થાય છે કે તમને દોડવામાં, ચાલવામાં, બોલવામાં, મસ્કયુલર કાર્યો કરવા માટે વપડાય છે,

આ નર્વસ શક્તિ ભેજાનાં કાર્ય માટે પણ જરૂરની છે, ખરૂં જોતાં જેટલી નર્વસ શક્તિ એક ભેજાનું કાર્ય કરનાર વાપડે છે તેટલી એક હાથ પગથી કામ કરનારને જોઇતી નથી.

અમેરીકાના મહાન ફીઝીકલ કલ્ચરના સ્થાપક અને તેના અધિપતિ બરનાર મેકફેડનનો અનુભવ.

હવા વિષે બોલતાં, મેકફેડન એક ઠેકાણે લખે છે કે પેહલાં જ્યારે આ બાબદ વીષે મેં શરૂઆત કરી ત્યારે તાજી હવાની કીમત તરફ મારૂં ધ્યાન ખેંચાયું. તે વેળા મને શિયાલામાં હમેશાં સરકમ ઠાંસો વગેરે થયા કરતો અને મને મારાં ફેફસાંની ફરીયાદ માટે બહુ બીક લાગ્યા કરતી હતી; અને કેટલીક વેળા તો લગભગ પેલા બુરા (ખઈ) રેાગની નજદીકમાં આવી લાગેલો હતો. તાજી હવાની અગત્યતા બારેની કેટલીક હીયરીઓ વાંચ્યા પછી મેં મારા સુવાના ઓરડાઓની બારીઓ ઉઘાડી મુકવાનો નિર્ણય કીધો, પેહલાં બારીઓને થોડીક થોડીક ઉઘાડી એવું ધાર્યું કે મારા ઓરડાને હું વેનતીલેટ યાને હવાથી પવિત્ર કરૂં છું. તે વેળા મેં કાંઇક શક્તિ ખીલવી, તો જો કે શિયાલો પુરો થવા આગમજ મને સરકમ થઇ લાગતો કે જે બીજો ઉનાળો કે પાનખાર રૂતું આવે ત્યાં સુધી રહેતો. તે સરકમ પછી મને ખઈના જેવો પોટલ ઠાંસો થયો, અને જ્યાં સુધી હું ખરેખર "ફ્રેશ-એર-ક્રેન્ક" (fresh air crank) યાને તાજી હવાનો શોખીન બન્યો નહી, અને મારી સઘળી બારીઓ બેપોહોર ખુલ્લી મુકી નહી, એટલે કે જ્યારે મને ખરેખર જ્ઞાન થયું કે તાજી હવા જેટલી લીધી તેટલી થોડીજ હતી, અને એક માણસને ઓક્ષીજન (હવા) જોઇએ તે કરતાં વધુ લેવાનું કેવળ અશક્ય હતું એવા નિર્ણય ઉપર હું આવ્યો, ત્યાં સુધી આ સલેખમના ચીન્હોમાંથી હું સમુળગો બચ્યો નહી. જ્યારે આ અગત્યની બીનાઓ મારા મગજમાં ઠસી ત્યારે મેં મારી બારીઓ ઉપર યા નીચે હડસેલી આખી ખુલ્લી રાખ્યા કીધી.

જેણે ત્યારપછી લાખો લોકોને સુખ ભોગવતાં કીધાં છે. અને આજે (માત્ર) ૫૦ પચાશ વરસની ઉમરે એક લાઇબ્રેરી ભરાય એટલા પુસ્તકો "ફીઝીકલકલ્ચર" યાને કુદરતી ઉપાયોથી દરદો સાજા કરવાની રીતો ઉપર લખયાં છે કે જેના જેવાં કીમતી લોક ઉપયોગી પુસ્તકો કોઇબી માણસે આજ દીન સુધી કાઢયાં નથી.

હવાના સપાટા (ડ્રાફ્ટ) ની સાધારણ બીક.

હું જાણું છું કે ઘણાં લોકો ડ્રાફ્ટ યાને પવનના સપાટાઓથી બીહે છે–પણ એ ડ્રાફ્ટ શું છે તે વીષે કોઇ પણ મેડીકલ ડાક્ટરે હજુર સંતોષકારક ખુલાસો કર્યો નથી. ડ્રાફ્ટ એ કાંઇજ નહી પણ હવાનો ઝરો છે, પવન ફુકતો હોય તે દીવસે ઘરની બાહેર જાઓ તો તમને "ડ્રાફ્ટ" મળશે.

ડ્રાફ્ટ એ ઓક્ષીજનનો જથ્થો છે.

જયારે તમો ડ્રાફ્ટમાં સુતા હોય, જયારે પવનના સપાટા તમારી ઉપર સીધા આવતા હોય ત્યારે તમારે ખરેખર નિ:શંક રીતે જાણવું કે તમે તાજી ચોખી હવા તમારા દમમાં લેવો છો, અલબત તે હવા એક ધુમાડાવાલા શેહરની ન હોવી જોઇએ. જે બારી થોડીકજ ઉઘાડી હોય અને હવા પુરતી રીતે ફીરતી ન હોય તો એકવાર દમમાં લેવાયલી અને પાછી બાહેર કાઢેલી હવા તમો પછી બે કે ત્રણ વાર દમમાં લેઓ છો; **જયારે એકની એક હવા તમો દમમાં લેવો ત્યારે તમો ઝેરેજ લેતા હો છો, તમો કારબોનીક એસીડ (ઝેરી) ગેસનો ચોકસ જથો દમમાં લેવો છો.** આવી ઝેરી હવા દમમાં લીધા કરીને તમો સારી તન્દરોસ્તી ભોગવવાની આશા કદી પણ રાખી શકો નહિ. તમને જેટલી ઓક્ષીજન મળી શકે તેટલી બધી લેવાની જરૂર છે. ઓક્ષીજન સઉથી ઉંચા પ્રકારનો ખોરાકજ છે. તમારો ધંધો ગમે એવો હોય છતાં સારી તાજી ચોખી હવા તમારે માંગવી યા મેળવવીજ જોઇએ, અને કોઇબી પ્રકારે આ ડ્રાફ્ટનો ખોટો વહેમ તમારા ભેજામાંથી કાઢી નાખો. લોકો બીએ છે કે ડ્રાફ્ટથી તેમને સરદી લાગશે, પણ સરદી શું છે?

કોલ્ડ અથવા સરદીના ગુણ.

કોલ્ડ માત્ર શરીરની કોશેશ છે કે તેથી શરીરમાં એકઠાં થયેલા ઝેરો, ગળીને બાહેર નીકળે અને સીસ્ટમ પાછી પવીત્ર થઇ શકે તમારા શરીરમાં ઝેરો એકઠાં થયેલાં હોય અને જો તમને કોલ્ડ લાગુ ન પડે તો હવે પછી કોઇ વેળા તમને વધુ ગંભીર પ્રકારનું દરદ લાગુ પડવાનુંજ

જયારે શરીરમાં ઘણું ઝેરો એકઠાં થયાં હોય ત્યારે તેને કાઢવાનો અને શરીરને પવીત્ર કરવાનો રસ્તો તે ઠંડી હવાજ છે. ઠંડી હવાથી કદી પણ બીહશો નહી. જયારે જયારે તમને સરદી થઇ લાગે ત્યારે તમારી ફરજ છે કે શરીરને તે ઝેરો કાઢવા બને તેટલી મદદ કરવી (દવાદારૂના ઢીંચારા લઇ સરખમને દાબી દેવાનું નથી.)

હવા દમમાં કેમ લેવી ?

હવા દમમાં કેમ લેવી તે ઘણાજ થોડા લોકો જાણતા હોય છે. પણ વળી ઘણાકો કેહશે કે દમ લેવાની ક્રીયા તો કુદરતી રીતેજ થયા કરે છે, અને તેથી તો આપણે જીવીએ છીએ, તો પછી અઘટતી રીતે લેવાય એવું બનેજ નહીં. છતાં જેઓ એ બાબદમાં એકસપર્ટો થયા છે, જેઓને લાંબાં ઉંડા દમ લેવાનો મહાવરો છે તેવો જણાવે છે કે જો તમો બારીકીથી તપાસશો તો ઉમરે પુગેલા મોટા માણસો માહેલા દર દશમાંથી ભાગ્યેજ એકાદ માણસ ઘટતી રીતે દમ લેતો હશે.

આ વાત તદન ખરી છે કે દમ લેવાની ક્રીયા એ "ડાઇજેશન" યાને પાચન ક્રીયાના જેટલીજ એકસરખી કુદરતી ક્રીયાછે. અને તે પણ ઉપલાની માફક ખોટી રીતે થાય છે. તો જો કે તે માટે લોકો ફરીયાદ કરતાં હોય છે કારણ કે તે ક્રીયા બગડેલી હોય તો માણસને તુરત જણાઇ આવે છે.

આ બે ક્રીયાઓમાં થતી ગેરવ્યવસ્થા યાને અપટીતપણાની વચ્ચે જે મોટો દેખાઇતો ફરક છે તે એ, કે જયારે પાચણક્રીયાના ઓરગનો

આપણે ઘણાખરા મોટે ભાગે શરૂઆતથીજ યાને બચપણથીજ બીગડતાં જોઇએ છીએ, ત્યારે દમ લેવાની ક્રીયા શરૂઆતથી યાને બાળપણથી આપણે ઘટતી રીતે યાને કુદરતી રીતે સરખી કાર્ય કરતાં આવીએ છીએ. બીજા શબ્દોમાં કેહતાં એક નાના બાળકમાં દમ લેવાની ક્રીયા ઘણી સારી રીતે સમાધાન અને ખરી રીતે ચાલતી હોય છે. પણ જેમ જેમ આપણે મોટા થતા જઇએ છીએ છીએ તેમ તેમ હવા વીષે (ઉપર જણાવ્યું છે તેમ) બેદરકારી રહી, ખોટી રીતે દમ લેવાની આદત પકડતા જઇએ. છીએ. એનો પુરાવો જોઇતો હોય તો એક બાળક કેમ દમ લે છે તે તપાસો.

નાનું બાળક ખરી રીતે દમ લે છે તે તપાસો.

એ માટે એક સાધારણ તંદરેાસ્ત પણ કપડાંઓથી જીકરાઇ નહી ગયેલુ હોય એવા બાળકને ચતું પીઠ ઉપર સુવાડી તે દમ કેમ લે છે તે તપાસો. તમો જોશો કે દર દમે તે હવાને અંદર ખેંચે છે ત્યારે તેનું પેટ ઉપસાશે, અને દર દમે જ્યારે તે હવાને બાહેર કાદશે ત્યારે પેટ અંદર જતું હશે. આ તમને, ઘટતા પ્રકારથી દમ કેમ લેવો તેનાં પાયા તરીકે દેખાઇ આવશે.

લાંબા ઉંડા દમો લેવાથીજ ખોરાક સંતોષકારક રીતે પાચણ થઇ શકે છે.

જ્યારે પેટ ઉપસશે, ત્યારે પેટની ઉપર આવેલો "દ્રાયાફ્રામ," એટલે કે ફેફસા અને પેટ (હોજરી, આતરડાં વગેરે)ને જુદા કરનારો પરડો છે તે નીચે જશે અને એમ કરી હવાને ફેફસાઓના છેક હેઠળનાં ભાગો તરફ ખેંચી તેમની (ફેફસાઓની) સઉથી-વધુ-પુર્ણ આવશ્યકતા પ્રમાણે મોટાં કરી, તે માહેલા દરેકે દરેક હવાના સેલ્સને હવાથી ભરપુર કરે છે. જેમ જેમ ડાયેફ્રામ નીચે ઉતરતો જાય છે તેમ તેમ પેટના અગત્યના અવયવો (હોજરી-લીવર-આંતરડાઓ)ને ચોક્કસ પ્રકારની હીલચોલ મળે છે, અને

થોડીક હીલચાલ કે જે ઘટતી રીતે દમ લેવાથી થાય છે તેથી બેશક ઘણીજ લાભકારક અસર સઘળા "દાઇજેસટીવ" યાને પાચેણક્રીયા કરવાનાં અવયવો ઉપર થાય છે, અને તેથી જેટલી સારી અસર ખોરાકને પાચણ કરવામાં થાય છે તેટલી જયારે તમો માત્ર છાતીનાં ટુંકા દમ લેવો ત્યારે થતું નથી. મતલબ કે લાંબા દમ લેવાની આદતથી પેટમાં ઓક્ષીજન હવાનો સારો જેવો જથ્થો જવાથી ખોરાકને પાચણ થવામાં ઘણી કીંમતી મદદ મળે છે. બલ્કે ત્યારેજ ખોરાક જેવો જોઇએ તેવો પાચણ થઇ શરીરને પુષ્ટી અને ટેકો મળી શકે છે.

ગાવા યા બોલવામાં અવાજ સુધારવા માટે લાંબા દમ કેળવવાજ જોઇએ.

જીંદગીની બીજી દરેક બાબદોમાં આ વાત આપણે સ્વીકારીએ છીએ કે એક બાબદમાં માણસ કયારે હુશીયાર અથવા સંપુર્ણ થય કે જયારે તેનો ચાલુ વેહવાર યાને પ્રેકતીસ હોય અને છતાં અવાજ સુધારવા અથવા ખીલવવા માટે, પછી તે ગાવા માટે યા બોલવા માટે હોય, પણ થોડાકજ માણસો એવાં હશે કે જેઓ તે માટે પોતાના ફેફસાંઓનો મજબુત કરવા માટે સાદી અક્કલ પસંદ રીત અજમાવતા હોય.

વાકતાચાર્ય અને સારી રીતે બોલવાની છટા વષે ભલે અભ્યાસ કરીએ, અથવા તો ગાવા માટે તેના "સારેગમ"ની પ્રેકતીસ કરીએ વગેરે, પરંતુ તે બોલવા યા ગાવા માટે જે હથીયાર છે કે જેનાથી કરીને આ બધી ચીજો મેળવાય તેનાં માટે ઝાઝો વીચાર કે ચીંતા આપણે કરતા નથી.

પાચણ ક્રીયા માટે યાને ખોરાક પાચણ થતો ન હોય તે માટે, અથવા લોહીનું સરક્યુલેશન (ફરતું) બરાબર થતું ન હોય તે માટે આપણે ફીકર કરીયે છીએ કે તે કેમ બરાબર થાય! પરંતુ એ બે ક્રીયાઓની સંતોષકારક હાલત ઘટતી રીતે અથવા કાયદાસર દમ લેવાથીજ થાય છે

એ જાણવા-જોવા માટે આપણે બેદરકાર રહીએ છીએ અથવા બીલકુલ કાળજી રાખતા નથી.

ખહી-(ક્ષય રેાગ) થવાનું કારણ.

હાલમાં, પેલેા નાપાક બુરેા રેાગ, જેને યુરેાપના લેાકેા "વાઈટ પ્લેગ" કરી કહે છે, અને જેને આપણે ખહી અથવા ક્ષયરેાગના નામથી પીછાણીએ છીએ તે બુરા રેાગથી આપણે કેટલા બીહવા માંડેલા છીએ, જગેજગ તે દુષ્ટ રેાગનાં રેાદરા રડાય છે અને છેવટે મેડીકલ વર્ગમાં પણ તેની જબરી ચકચાર ચાલી રહી છે. તે ખહી રેાગ અને તેને લગતાંજ બીજાં દરદેા, જેવા કે બ્રેાનકાઇતીસ, ન્યુમેાન્યા વગેરે; અને જો કે આપણે જાણીએ છીએ કે આ બધાં દરદેા, આપણા દમ લેવાનાં સંચામાં ખામી થવાને લીધે થાય છે; જો કે તેમ થવા આગમજ, તે માણસની પાચણ શકિત શરૂઆતમાં બીગડેલી હશેજ તેમજ તેને કબજયાત વગેરેની ફરીયાદ હશેજ, છતાં તે સંચાને સારી મજબુત હાલતમાં કાર્ય કરતેા રાખવા કાજે આપણે થેાડીક પણ મહેનત જવલેજ લેઇએ છીએ.

પવનનાં "ડ્રાફ્ટ" યાને ઝપાટાથી બચવા માટે આપણે કેટલાં બીહે છીએ અને તે માટે કેટલી બધી મહેનત કરીએ છીએ, અને "કેાલ્ડ" (ઠંડી)માં નહી જવા માટે તેથી પણ વધારે તકલીફ ઉઠાવીએ છીએ, અને ગરમી આવે કરીને ચેાખ્ખી તાજી ઠંડી હવામાં રહેવાને બદલે, ગરમ-ઝેરી થયેલી હવામાં રહેવાનું પસંદ કરીએ છીએ, બલકે સારી ચેાખી ઠંડી હવામાં રહી ડ્રાફ્ત ખાવાથી બીહીને ઝેરી ગરમ હવામાંજ રહીએ છીએ, કે રખેને 'કેાલ્ડ" લાગી જાય કે જે વાપે આગલ હું સમજાવી ગયેા છું.

આવી જાતની અજાણીજોઇને, અને બેશક ગુન્હાભરી બેદરકારીથી એટલે કે ચેાખ્ખી હવાને આપણા તરફથી દુર કરીને યા તેા તેનાથી

ખીઠી ધ્રુજીને પોતાને ગરમ ઝેરી હવાથી ભરપુર થયલા ઓરડાઓમાં ઢાંકી —ધબરાંને રાખીએ છીએ, એથી કરીને ઘણા તેવાં દરદો જેવાંકે "એનીમીયા" "ડેબોરીસ" વગેરે જાતની જાતની ફરીઆદો, કે જે મનુષ્યદેહને લાગુ થયાં અને થાય છે તે નાહક, બીનજરૂર આપણે ઉપજાવીયે છીએકે જેથી કરીનેજ, છેવટે આ બુરો રોગ, કનસમ્પશન, ક્ષયરોગ, ન્યુમોન્યા, બ્રોન્કાઇટીસ, વગેરે છાતી, ફેફસાં અને ગળાનાં દરદો મારે ભાગે થઈ લગ્યાં છે, અને આપણા પેટનાં ઓરમનોને, તેની સારી કસરતો કે જેથી તે બધાં ભાગો સારી રીતે હીલચાલ તેમાંથી બેનસીબ રાખી મોટી હીનપરતી ભરેલી રીતે આપણે આ દુઃખો ખમવાં લાગ્યાં છીયે

મેડીકલ ડકટરોની નીષ્ફળતા.

કહેવાતી મેડીકલ સાયાન્સ ફેકલ્ટીએ આપણને કાંઈપી રાહત આપી હોય એવુ આપણે જોતા નથી, બલ્કે તેથી ઉલટું જેમ જેમ દુનીયામાં મેડીકલ યાને દવાદારૂ આપનારા એલોપથીક ડાક્ટરો અને તેમાં કહેવાતી દવાઓના ઇલાજો (ઝેરી વાસણાઓ) વધતાં જાય છે, તેમ તેમ આ ધરતીની સપાટી ઉપર દુઃખ દરદો વધતાં ગયાં છે અને જાય છે એવું દરેક વિચારવંત અને ઉંડાણથી તપાસ રાખનારા માણસ કબુલ કર્યા વિના રહેશે નહી, અને તેનુ કારણ એ છે કે મેડીકલ મેનો એનેટામી, ફીઝીયોલોજી અને બેક્ટ્રીયા ત્યુબરક્લોસીસ વગેરે એવા મોટા મોટા શબ્દો વાપરે છે અને તેમના લેઓ મોટા અભ્યાસીઓ છે એમ મનાય છે, છતાં તેમની સાજા કરવાની રીતો અને ઇલાજો કેવાં છે? તે સારીપેઠે જગને રોશન થતું જાય છે.

પણ સબર અય કલમ-આ જગ્યા તેમની વાતો માટે નથી પણ હકીકત વિષેની છે, પણ જેમને તે વિષે વધુ જાણવાની ઇચ્છા હોય તેમણે "Medical Chaos and Crimes" by Dr. Barnsby નું પુસ્તક વાંચવા ભલામણ કરીશ. પરંતુ આટલું તો કહ્યા વગર નથી નથી ચાલતુ, કે સાધારણ માણસોથી મેડીકલ મેનો ડીગ્રી ઔષધની બાબ-

કયાં ચલાવાતા છે એવું આપણે જાણતા નથી. તેઓનો ધંધો તો દરદને કવા એટલા ઉપરજ આવી અટકેલો છે એટલે "દીપ બ્રીધીંગ તે શું! તેની કસરતો તે કેવી! તે વીષે દર દસ ડાકટરોમાં ભાગ્યે એકાદ જાણતો હશે. જયારે તેને ખરી રીતે અમલમાં મૂકી તંદુરસ્તી ખીલવેલી હોય એવા ડાકટરો તો કવચીતજ આપણે જોઇએ છે ડાકટરો જો દીપ બ્રીધીંગ વગેરે માટે જાણતા હતે યાને તેમની કોલેજોમા એ બાબત શીખવતા હતે, તો આજે જે ખહી રોગ માટે "કીંગ જયોર્જ ટયુબરકયુલોસીસ લીંગ વગેરે જેવા ખાતાઓમાં જે જાતના પગલાંજો ખહીના દરદોથી પીડાંતા લોકો માટે તેમજ નીશાળમાં શીખતા છોકરાઓમાં તે દરદ થતુ અટકાવવા માટે લેવાય છે, તે કરતાં કોઇ જુદાજ પ્રકારના પગલાંજો અને રીતભાત લેવાતે એમ આપણને માનવાને કારણ મળે છે,

આ પલે મને એક ઇંગ્લાંડના જાણીતા નરની કેતાબમાં છપેલાં ટીકાઓ યાદ આવે છે, તે અતરે ટપકાવેલાં પ્રસંગોપાત થયા વિના રહેશે નહી, તેમજ મેડીકલ ડાકટરો અને તેમની ભેદભરમવાલી વાતો વિષે સાધારણ લોકોને જે મોટાં વિચારો હોય છે તેઓને ખરૂં શું છે, તે કાંઇક જાણવાને બની શકે. એ માટે Sir Herbert Spencer કહે છે તે જાણવુ ઠીક થઇ પડશે.

"If any one doubts the importance of an acquaintance with the principles of physiology as a means to complete living, let him look round and see how many men and women he can find in middle or later life who are thoroughly well."

ફીઝીયોલોજી યાને શરીર માંહેલાં અવયવોનાં કામકાજને લગતી સાયન્સ (જેમાં દમકીયા મુખ્યછે) તેનાં કાયદાઓ સંપૂર્ણ જીવન માટે યાને સહુથી શ્રેષ્ટ તનદોરોસ્તી માટે જાણવું કેટલું બધું અગત્યનું છે એના વીષે કોઇને શક હોય તો તેણે પોતાની આસપાસ નજર ફેંકી જોવું કે દુનીઆમાં કેટલાં લોકો સારી સંપૂર્ણ તન્દરોસ્તી ભોગવતાં હોય છે।

ઇંગ્લાંડનું જગજાણીતું ખાતુ "Health and Strength" "હેલ્થ અને સ્ટ્રેંગ્થ"ના પ્રખ્યાત એડીટર કહે છે કે-

"અજ્ઞાનપણું,એજ બધી ખરાબીનું મુળ છે અને તેમાં ખાસ કરી દરદો માટે વધુ જોખમદાર છે. દવાનાં ગુટારા-પીલ્સો, અને છેવટે સીરમો શા માટે નીકલી છે? કારણુ કે ઓરથોદોક્ષ મેડીકલ ડાકટરમાંથી થોડાકજ ખરી મજબુત તનદરોસ્તી શું છે તે જાણુતા હશે. તેમનાં પેઠાઓમાં "દરદ ને દવા, દરદ ને દવા" એજ વાતો પેહલાથી છેલ્લા સુધી ગોખાય છે કે "હેલ્થ" યાને "તંદરોસ્તી શબ્દ" તેમના મગજમાં કે મહોડામાથી નીકળતોજ નથી. એના પરીણામે દુનીઆ દુખીજ થતી ચાલી છે."

આરથર લોવેલ નામનો મોટો નામીચો લખનાર પોતાની "Aars Vivendi" નામની બુકમાં લખે છે કે:—

"એક મેડીકલ ડાકટરને મેં જોયો કે જે પોતે તદન નબળી છાતીનો ખખરી ગયેલો હતો છતાં "કનસમ્પશન"-ખઈ (ક્ષય રોગ) નાં દરદીઓની સેનીટારીયમ ચલાવવાનો દાવો કરતો હતો. તેની છાતી તદન સપાટ હતી, તે એટલો તો નબળો હતો કે તેને પોતાને દમ લેવાની કસરતો શીખવાની ગરજ હતી.. ખઈનાં દરદ માટે ખુલ્લી હવા "Open Air Cure"નો કયારે આ માટે આગલ વધયો નથી તેનું કારણુ એજ કે એ ધગ્રાજ જોએ. દમ લેવાનાં હુનરના કાબેલ માસ્તરો છે તેમની દેખરેખ હેઠળ આપવામાં આવતો નથી."

માણસને કેટલા દમની જરૂર છે.

ઓરતો મોટો ભાગે છાતીના ટુંકા દમ લેનારી હોય છે. તેમનાં પેટનાં ભાગમાં દમની કીયા મુદલ ચાલતી હોતી નથી અને તેથીજ ઓર-

તેની દમ લેવાની શક્તિ ઓછી હોય છે એવું કહેવાય છે. તો જો કે મરદ કરતાં ઓરતોની બ્રીધીંગ કીપ્ટ કુદરતી રીતે બે ત્રતીઆઉંસ કે જેટલી અથવા તેથી સેહજ ઓછી હોય છે.

સાયન્તીફીક મેનોએ શોધી કાઢયું છે કે સારી તંદરોસ્તી ભોગવવા કાજે સરાસરી દરેક માણસે ફેફસાં મારફતે ૧૫૦૦૦ પંદર હજાર તથા ચામડીનાં છીદ્રો મારફતે ત્રણ હજાર કયુબીક ઇન્ચીસ તાજી હવાનો જથ્થો લેવો જોઇએ, અને તેથી ફેફસાંઓ પુરતાં ખીલેલાં હોવાં જોઇએ એટલુંજ નહી પરંતુ ચામડી પણ સાફ સ્વચ્છદાર યાને તે ઉપરનાં છેડા (pores) ખુલ્લાં અને સાફ (મેલથી ભરપુર થઇ બંધ થયેલો નહી) જોઇએ.

ઓરતોની દમ લેવાની કોટાઇનું અને (તેથી) તેમની સાધારણ નબળાઇનું કારણ આ તેમનાં તાઇત વસ્ત્રો, પટા, કોરસટ, વગેરે છે.

આ વાત કદાચ ઘણાઓને અજાયબ કરશે, પરંતુ એક માણસનાં શરીરની શક્તિ તેના ફેફસાનાં વીસ્તાર (યાને કેટલાં મોટા છે તે) ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેથી જે મરદ યા ઓરતના દમ લેવાનો વીસ્તાર મોટો હોય તેઓ, સરાસરી બીજાઓ કરતાં મસ્કયુલર તેમજ નરવસ જોર શક્તિમાં હમેશાં ઘણાં વધારે હોય છે. આટલાજ માટે શરીરની ખીલવણી કરવાની દરેક સીસ્ટમમાં લાંબા દમ લેવા ઉપર વીશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. દમ લેવાની કસરતોથી તમારૂં શરીર ઓક્ષીજન હવાથી ભરાઇ જાય છે. તે કસરતો માણસાઇ વીજળી પેદા કરે છે અને તેથી જો આ ઠીયરીને તમો વેહવારોપયોગમાં મુકી સંપુર્ણ રીતે તપાસ કરશો તો આ વાતની સચ્ચાઇ માટે તમો કદી પણ શકમંદ રહેશો નહી.

જો તમો તમારૂં શરીર સંપુર્ણ રીતે ખીલવવાની કોશેષ કરતા હો તો, ઓક્ષીજન હવાની બાબદથી જોતાં, આ દમ લેવાની ક્રીયા ઉપર તમારે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે.

ડીપ બ્રીધીંગ યાને લાંબા ઉંડા દમ લેવાની આદત કેમ પડે.

ડીપ બ્રીધીંગની આદત મેળવવા માટેની જુદી જુદી રીતો છે. સરાસરી માણસ એક ટુંકા છાળકા દમો લેવા વાળો છે. અને જ્યારે તે એવી અઘટીત રીતે દમ લેછે ત્યારે તેનો માણુસાઇ સંચો કદી પણ સંપુર્ણ રીતે ખીલી શકતો નથી.

જ્યારેપણ તમો ખુલ્લી હવામાં જાઓ ત્યારે લાંબા દમો હવાને ખેંચવાની આદત પાડવી એટલે આખો દમ ખેંચી ફેફસાઓને બધા ભરી નાખવા, પણ તે પેહલાં પેટના ભાગને પેહલાં ભરવું, અને ત્યારેજ ફેફસાનો હેઠળના ભાગમાં રહેલા દરેક દરેક "એર-સેલ"ને ચોખી હવાનો પુરેપુરો લાભ મળે છે.

દમલેવાની (પહેલી) સાદી રીત.

એ માટે એક સાદો અને સેહલો નીયમ આ છે, કે ખુલ્લી હવામાં દરેક વેળા ચાલતી વેળા, પાંચથી સાત (યા બની શકે તો વધું) પગલા ભરતા હવાને દમમાં લેવી યાને "બ્રીધ ઇન" કરવું. તે એવી રીતે કે ધીમે ધીમે પણ મજબુતાઇથી નાક વાટે હવાને અંદર ખેંચવી. કે જેથી ઉપર કહ્યું તેમ હવા પહેલાં પેટમાં ભરાઇ તે ઉપસે અને ત્યારકેડે (અથવા કહો કે તેની સાથે સાથેજ) ફેફસાં આખાં ભરાતાં જાય.

એવી રીતે પાંચ સાત પગલા ભરતાં દમ અંદર ખેંચી, બીજાં પાંચ સાત ભરાય ત્યાં સુધી તે હવાને અંદરજ રોકી રાખવી. યાને દમ બંધ રાખવો અને ત્યારકેડે બીજા પાંચ સાત પગલાં ભરતાં ધીમે ધીમે હવાને બાહેર કાહડવી.

જેમનાથી શરૂઆતમાં આ દરેક ક્રીયા પાંચ સાત પગલાં સુધી નહી થઇ શકે યાને એથી વધુ ટુંક વખતમાં થઇ જતું હોય તેઓએ ધીમે ધીમે એકેક યા બે પગલાં દરેક કાર્યે વધારતા જવું. અલબતાં એ વેળા

મ્હેાડું તદ્દન બંધજ રેહવું જોઇએ. યાને દમ લેવાનું અને કાઢવાનું બન્ને નાક વાટેજ થવું જોઇએ. આ કાર્ય સારી રીતે થઈ શકે તે માટે નાકનેા "સુરરર" કરી જેમ જોરમાં અવાજ નીકળી શકાય તેમ કાઢતાં જવું. બીજા શબ્દેામાં તેટલા જોશથી હવાને ખેંચતા જવું. આમ ચાલુ નીયમીત દર દીવસે, જ્યારેબી ખુલ્લી હવામાં હેા ત્યારે આ ક્રીયા કર્યા જવાથી થેાડાકજ વખતમાં તે automatic ઓટેામેતીક યાને પેાતાની મેળે થઇ જયા કરશે એવું તમેા જોશેા.

યદીત રીતે દમ ક્રીયા ચાલ્યાથીજ શરીરની બીજી બધી ક્રીયાઓ સરળ રીતે ચાલી તંદરેાસ્તી સાચવી શકાયછે.

આ રીતને " હેારમેાનીયસ બ્રીથીંગ " કહે છે, એટલે કે એક સરખી રીત થતી ક્રીયા—યાને જેટલા (લાંબા) વખતમાં તમેા હવાને અંદર ખેંચતા જાવેા. તેટલેાજ લાંબેા વખત તેને બાહેર કાઢતા લેવેા. આવી રીતે લાંબા દમ લેઇને ચાલયાથી એક માણસ ઘણાં લાંબા છેટા સુધી વગર થાકવે બલકે ખુશાલ રીતે ચાલી શકે છે. તેમજ થાક—જોર—વગેરે તેની ખમવાની શકતી વધે છે, એટલુંજ નહીં પણ જે વધુ અગત્યની ક્રીયા શરીરની સુખ-કારી માટે જોઇયે છે કે, જે પાચણ ક્રીયા, સમાવેશ ક્રીયા તેમજ કચરેા બાહેર કાઢવાની (પેટ—ઝાડેા આવવાની) ક્રીયા તેઓ દરરેાજ ઘણી સરલ અને સંતેાષકારક રીતે કર્યા કરશે, અને ત્યારે માણસને કશી પણ ફરીયાદ ઉઠાવવાનું કારણ રહેશે નહી. અને જ્યારે તમારૂં શરીર દરેક વખતે, આવા ઉંચ પ્રકારની શકિતથી ભરપુર રહેશે ત્યારે જીંદગીમાં કેાઇબી કાર્ય—નાનું યા મેાટું—આસાનીથી અને ખુશાલી સાથે તમેા બજાવી શકશેા.

રાતની ઠંડી હવાની બીક કાઢી નાંખેા.

રાતની હવા તેા ઠંડી છે એવેા વેહમ કાઢી નાખેા. કદાચ રાતની દીવસનાહવામાં જેટલી એાક્ષીજન ભરાયલી ન હેાય કે જ્યારે સુર્યની

રોશની તેમાં પ્રસરી રહેલી હોય છે. પરંતુ રાતની હવામાં તનદરોસ્તી માટે જે સઘળાં તત્વો જોઇયે તે બધાં રહેલાં હોય છે. અને કદાચ જો એવું બની શકે કે આપણે રાતની હવાને બંધ કરીએ, તોય આપણા ઓરડામાં તેની તેજ ઝેરી હવા રાખી તેને વારે વારે દમમાં લેયા કરીએ તેના કરતાં રાતની બાહેરની હવા લેવી ઘણી સારી છે; અને જો તેમ તમો રાત્રે રહેતા ન હો યાને ઘેરાયલીજ હવા દમમા લેયા કરતા હો તો સવારે તમો ઉઘનસી, થાકેલા જેવાજ ઉઠવાના—અને એનરજી નહી હોવાને લીધે તમારો ધંધો કે કાંમકાજમાં સુસ્તી જેવું લાગ્યા કરશે, કારણકે રાતે જ્યારે શરીરનાં સઘળા સાંચાકામો બંધ જેવા રહે છે યાને તમો મરજીથી જે હીલચાલો દીવસમાં કરી શરીરનાં ભાગોની શકતી વાપડી કાઢો છો તે રાત્રે થતું અટકવાથી શરીરમાં સમારકામ ચાલી નવી શકતી બંધાવાનું કાર્ય થતું હોય છે, કે જે વેળા શરીર જગતના વાતાંવરણમાંથી નવી શકતી નવી એનરજી ભરવા માંડે છે, ત્યારે જો તમો તેને ચોખી તાજી હવા દમમાં લઈ પુરી પાડો તો સવારે તાજગી ભરેલી મજબુત લાગણી સાથે અને નવી શકિતથી ભરપુર થયેલું તે ઉઠશે.

"ડ્રેમ્પ"-એર યાને સરદ હવાથી બીહવાનું નથી.

આ હવા તો સરદ છે એવી ઠીવરીથી ભડકી જતા નાં. સરદ—ભીની હવા તે કાંઇ બીજી કોઇ હવાથી જુદા પ્રકારની નથી. સીવાય કે ચોકસ ભીનાશ કે જે હવામાં ઉંચે લટકેલો હોય તે તેની અંદર રહેલો છે! એ સરદ હવા કોઇબી રીતે ફેફસાને નુકશાન કરતી નથી, જેમકે ઠંડા પાણી પીવાથી હોજરીને કશું નુકશાન થતું નથી તેમ ફેફસાઓને પણ સરદ હવા કશી ઇજા કરતી નથી,

ખરૂં પુછો તો જે શેહેરોમાં ઘણી ધુળ ઉડતી હોય ત્યાં સરદી તો લાભકારક છે. કારણકે તેથી ધુળ ભીજવાઇને જમીન ઉપર પડે છે. સરદ હવા કોઇનેબી નુકશાન કરતી નથી. અલબત્તાં એક સુકી હવા કે જે તડકામાં હોય છે તેના એક ઝાકળવાળી હવા, જેટલી ખુશકારક તો લાગતી નથી, તેમ તેના જેટલી જીવનશકિતવાળી કદાચ ન હોય છતાં તે બેના ગુણમાં ઘણો તફાવત હોતો નથી.

ધુળ ફેફસાં માટે નુકશાનકારક છે. જ્યારે સરદી ફેફસાંમાં લેવાય છે કે જે હવા સરદ હોય છે ત્યારે થાય છે, ત્યારે તુરત સોસી લેવાય છે, અને તેથી નુકશાન થતું નથી. પણ ધુળ અથવા ધુમાડો જ્યારે મોટા જથ્થામાં દમમાં જાય છે ત્યારે ફેફસાંના કાર્યમાં જરૂર હરકતકર્તા થઇ પડે છે અને ચોકસ વખતમાં તેનાથી દરદ પેદા થાય છે.

છેવટ એટલું કેહવાનું કે તમારા ફેફસાંઓની પુરેપુરી ખીલવણી કરો અને તે માટે કોઇપણ તેવા તાઇટ વસ્ત્રો ન પેહરવા કે જેથી તેમાં હરકત થઇ પડે. અને જ્યારેથી તમો એક ઘેરાયલા ઓરડામાંથી ખુલ્લી હવામાં બાહેર નીકળો તો ઉપર કહેલી સુચનાઓ ધ્યાનમાં રાખી તમારા ફેફસાંઓને હવાથી ભરપુર કરવાની હમેશા ટેવ રાખવી અને જો એ પ્રમાણે તમો હમેશાં ચાલશો તો તમારી શક્તિમાં ધીમે ધીમે વધારો થતો જોશો, અને દુઃખદરદ થવાની બીક મટી જશે; ફતેહ મેળવવાની તમને વધુ સારી તક મળશે. હવે આપને લાંબા ઉંડા દમ લેવાની થોડીક ક્રીયાઓ-કસરતો ઉપર આવીશું.

લાંબા ઉંડા દમ લેવાની કસરતો.

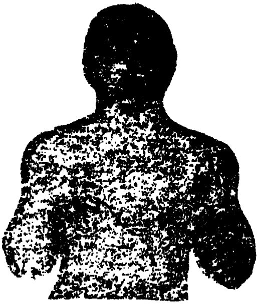
Deep Breathing Exercises.

દમ લેવાનાં મહાવરા માટે જે પેહેલું અગત્યનું પગલું છે તે એ કે તમારે સીધા ટટાર (કમર વાલીને નહી) પણ છાતી બાહેર કાઢી-કમર ટટાર રહે તેવી રીતે હમેશાં બેસવાની તેમજ ઉભા રહેવાની ટેવ પાડવી ખુરસી ઉપર તદન અઘેલાઇને બેસવું નહી. અને શરૂઆતમાં આ ટેવ માટે એવી ખુરશી વાપરવી કે જેની પીઠ પછવાડે વળેલી ન હોય પણ લગભગ સીધીજ હોય. તે ઉપર બેસતાં કમર સીધી રહેવા માંડશે. વાંકા વળી નીચી મુડીયે, કે જે રીતે લગભગ સઘળાં ટેબલ ખુરસી પર બેસીને કામ કરનારાઓ કરે છે, તેમ બેસવાની ટેવથી ફેફસાંઓ સંકોચાઇ જાય છે; અને આપણને તો ફેફસાંઓને જેમ બને તેમ પહોળાં અને મોટાં કરી બને એટલી હવા દમમાં લેવાની છે; જે સીધા ટટાર બેસવા થીજ થઇ શકે.





અયોગ્ય રીતે દમ લેવાથી
થયેલી ખરાબ હાલત



ઘટતી રીતે દમ લીધાની
ટેવ પાડવા પછીની
થયેલી તંદુરસ્ત હાલત.

તમારા છોકરાંઓને ઘરમાં કે નીશાળમાં જેમ અને તેમ સીધા ટટારજ બેસવાની તેમજ ઉભા રેહવાની ટેવ પાડવી. ઘટતી રીતે ઉભા રહેલા માણસની હાલત કેવી હોય છે તે તમને આ પાસેના ચીત્ર ઉપરથી જણાશે—અને આજ રીતે તમારે ઉભા રેહવાની કે ચાલતી વેળા શરીરની હાલત રાખવાની ટેવ—પડશે. જે માટે બરનાર મેકફેડનના થોડાક શબ્દો ટાંકીશ.

No. I The proper position of the bodv.

(ઉભા હોઈએ વા બેઠા હોઈએ ત્યારે શરીરને કેમ રાખવું તેની હાલત.)

The importance of assuming a proper position at all times whether sitting or standing. The position shewn here is one that can **be** especially recommended

The shoulders should be **back**, the abdomen should **not** be drawn in as is commonly recommended. It should be relaxed and perfectly free

to move outward and inward as the breath is inhaled and exhaled. Study this position here shown and try to acquire a proper positions at all times.

ખભાઓ પછવાડે જવાં જોઇએ પેટ અંદર ખેંચાયલું ન હોય પણ તને ખુલ્લું ઢીલું રાખી દરેક દમ ખેંચતા ઉપસે અને પાછો દમ બાહેર કાઢતાં સપાટ થાય તેવા રીતે રહેવું. આ હાલતનો અભ્યાસ કરો.

દમ નાક વાટેજ લેવો.

હવે લાંબા ઉંડા દમ માટે જે હંમેશા યાદ રાખવાનું છે તે એ કે હરહમેશાં નાક વાટેજ દમ લેવાય અને નહી કે મોહડાં વાટે તેની સભાળ રાખવી બલકે ટેવજ પાડવી રાત્રે સુતી વેળા પણ મહોડું બંધજ રેહવુ જોઇએ અને દમ નાક વાટેજ ચાલવો જોઇએ. તમારા બાળકોને જો મહોડું ઉઘાડુ રાખી સુવાની ટેવ હોય તો તે સુધારવી. પોતાની મેળે તે ટેવ ન જાય તો રાત્રે સુતી વેળા મહોડાં ઉપર એક પાટો બાંધી સુવાડવું. જે માટે થેડાક દીવસ કે અઠવાડીયા ચાલુ મહેનત કર્યાથી ધીમે ધીમે મહોડું પોતાની મેળે બંધજ રહેવા માંડશે અને નાક વાટે દમ લેવાયા કરશે. એ માટે ચીત્રો જુવો.





નાકના (નસકોરાં) એક જાતના ફીલટર છે કે. જેઓથી હવામાં રહેલી અસ્વચ્છતાઓ અથવા કચરો ગળાઇ જાય છે એટલુંજ નહી પણ તેઓ હવાને ફેફસામાં જવા દેવા આગમજ થેાડીક ગરમ કરે છે, જેથી બાહેરની હવામાં જે ઠંડક યા શરદી હોય તેને ગરમ કરી પછીજ ફેફસામાં દાખલ થવા દે છે, કે જે જ્યારે તમો મહોડા વાટે દમ લેવો ત્યારે બની શકતું નથી.

મ્હોડા વાટે દમ લેવાથી ઘણુંક એવા ચેપી રેાગેા માણુસને લાગુ પડે છે માટે આવી રીતે મેાઢું બંધ રાખી નાક વાટે દમ લેવાનેા મહાવરેા શારીરીક સુખાકારી માટે અવશ્યનેા છે.

જ્યારે નીયમીત બ્રીધીંગ કસરતેા હું કહું ત્યારેતે નાક વટેજ દમ લેવા મારેની સમજવી. અલબત્તા કેાઇક કેાઇક વાર મ્હેાડા વાટે દમ લેવાય છે અથવા લેવેા પડે છે. જેવી કે એથલેટીક કસરતેા કરવાથી, સખત મહેનતથી, દેાડવાથી યા લાંબેા વખત ગાવાથી યા બેાલવાથી. આપણા ફેફસાં ઉપર અતી ઘણેા બેજો આવી ઘણી હવાના જથ્થાની જરૂર પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે મહેાડું ખુલ્લી થઇ દમ લેવેા પડે છે. પણ એ માત્ર નીયમના અપવાદેા છે.

નાક બંધ હેાય તેને ખુલ્લું કરવાનેા સાદેા ઈલાજ.

નાકનેા દમ બંધ થયેા હેાય એવું લાગે ત્યારે તુરત નાક ઉપર નરમ મસાજ કરવાથી અથવા નાકના ઉપલા ભાગથી છેક ટીચકાં સુધી નરમ પ્રકારે (tap) "ટેપ" કરવાથી તે લાગણી દુર થશે. નાકનેા રસ્તેા ખુલ્લેા છે કે નહી તે માટે સંભાળ રાખવી. ઘણા બાળકેા તેમજ માણસેાનાં નાકનેા રસ્તેા ઘેરાયલેા (congested) હેાય છે, જેના પરીણામે "એદીનેાઇડ" અને તેવા બીજા દરદેા થવા પામે છે, જેથી તેઓ ખરી રીતે દમ લેઇ શકતાં નથી. નસકેારાં ખુલ્લાં રહે ને બંધ થઇ ન જાય તે માટે એક સહેલેા અને સારેા ઇલાજ એ છે કે, થંડુ યા થેાડુંક (lukewarm) કુંકું ગરમ પાણી જે સુગમ થઇ પડે તે લઇ સવાર સાંજ **ધીમેથી** નાકમાં સુંઘવું—પણ એ કાર્ય નરમ પ્રકારે કરવું કે જેથી નાકમાં જોશ અથવા નાપસંદ લાગણી થઇ ન લાગે. તે પાણીમાં ચપટીભર મીઠું (Salt) નાંખવાથી ઘણું સહેલાઇથી સુવાઇ ઉપર સુધી જઇ શકે છે.

દમ લેવાની કસરતેા (ચાત્રેા સાથે.)

જે કસરતેાથી ફેફસાંઓ ખીલી છાતી પહેાળી થાય છે.

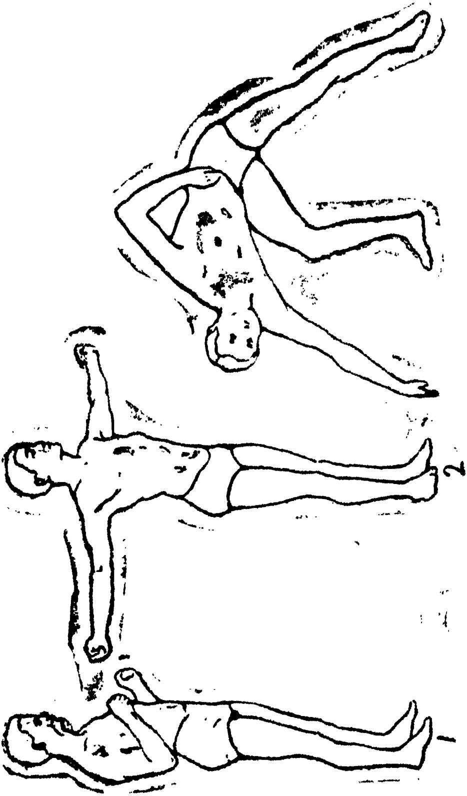
(તે માટે મારી Deep Breathing લાંબા ઉંડાદમ ખેંચવાની કસરતેાનું પુસ્તક (કીંમત ૦|=) નું મંગાવી જુવેા,)

પણ અત્યારે થોડીક ઉપયોગી કસરતો દેખાડીશ.

કસરત નાં૦ ૧-૨-૩.

ચેતવણી—(૧) આ દમ લેવાની કસરતો કરતી વેળાએ યાદ રાખવું કે, પેહલાં જોરથી દમ બાહેર કાંઢવો યાને શરીરમાં રહેલી ખરાબ હવા પહેલાં બાહેર કાંઢી નાખો ને પછીજ નવી હવા અંદર લેવાનું શરૂ કરવું.

EXERCISES—કસરત.



No. 1. No. 2. No. 3.

બીજુ—આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે દમ લેવાંની ક્રિયા હમેશાં ખુલ્લા હવાવાળા ઓરડામાં ઉઘાડી બારી સનમુખ જયાં તાજી હવા સારી-કાની આવતી હોય ત્યાંજ કરવી; જો બની શકે તો ખુલ્લાં મેદાનમાં, ઘરની બાહેર કરવાથી ઘણો ઉત્તમ ફાયદો મેળવી શકાય છે, પણ જયાં ખરાબ હવા હોય યાને આસપાસ **સીવરેજ ગટર અથવા એવી ખરાબ ગંદકીવાળી બદબો નીકલતી** હવાવાળી જગ્યા હોય ત્યાં આ દમ લેવાનું કદીપણ કરવું નહી.

નાં૦ ૧.–સીધા ટટાર ઉભા રહો, બેઉ હાથોની કોણીને બાજુએ (ચીત્ર ૧ માં છે તેમ) રાખી, કોણીથી નીચલા ભાગ (હાથોને) ઉપર અને નીચે ઝડપથી ચાલીશ (૪૦) થી સાઠ (૬૦) વખત લઇ જવા. એ કરતી વેળા વારંવાર લાંબા દમ ખેંચવા કે જેથી પેટનો ભાગ મોટો થાય, તે પછી હાથના મસલ્લોને કઠણ કરવા જાણે તમો કાંઈ ઘણો ભારી બોજો ઉપાડતા હોય તેમ હાથ કઠણ કરવો અને પછી હાથોને ઉપર અને નીચે **ઘણા ધીમે ધીમે** લઇ જવા.

નાં૦ ૨.–સીધા ટટાર ઉભા રહી છાતી બાહેર કાઢવી અને હાથોને ખભાની સીધી લીટીએ બેઉ બાજુપર રાખવા (જુઓ ચીત્ર ૨) તે પછી લાંબો ઉંડો દમ ખેંચવો, તે પછી હાથોની કોણીઓ કઠણ કરવી. અને પછી બન્ને હાથોને આગળ અને પાછળ પણ ખભાની સીધી લીટીમાંજ રાખીને લઇ જવી એમ જ્યાં સુધી તમારાથી દમ અંદર રાખી શકાય ત્યાં સુધી કરવું. તે પછી દમ બાહેર કાઢવોને પાછું ઉપલી રીતે કરવું. એમ જયાંસુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવું.

નાં૦ ૩.–પગોને પહોળા રાખી સીધા ઉભા રહેવું, તે પછી જમણી બાજુએ જમીન ઉપર હાથ લગાડવો અને ત્યારેપછી ડાબી બાજુએ (જુઓ ચીત્ર ૩) એ પ્રમાણે દશથી વીશ (૨૦) વેળા કરવું.

આ સીવાય વધુ હીલચાલ જેમને કરવા ગમે તેઓએ નાં૦ ૧ તથા નાં૦ ૨ હાલન છે તેમાં થોડોક ફેરફાર કરી નીચે પ્રમાણે વાપડવી.

નાં૦ ૪.–સીધા ઉભા રહી બન્ને હાથો બાજુમાં લટકતા રાખો તે પછી બન્ને હાથોને સાથે ઉભા કરતા જઇ ખભાંની સીધી લીટીએ લઇ જઇ ત્યાંથી પણ છેક માથા ઉપર સીધા ખેંચીને ટાઇટ કરી ઉભા રાખો. આમ નીચેથી ઉપર હાથો જતી વેળાએ દમ અંદર ખેંચવો. ત્યાં રાખી પાંચથી દશ મનમાં બોલાય ત્યાં સુધી દમને રોકી, પાછા તેવીજ રીતે માને અરધ ગોલાકારમાં હાથોને નીચે ઉતારી લઇ બાજુએ લગાડવા, અને આમ નીચે ઉતારતાં દમ બાહેર કાઢતાં જવું. આમ દશથી બાર યા વધુવાર બને તેમ કરવું.

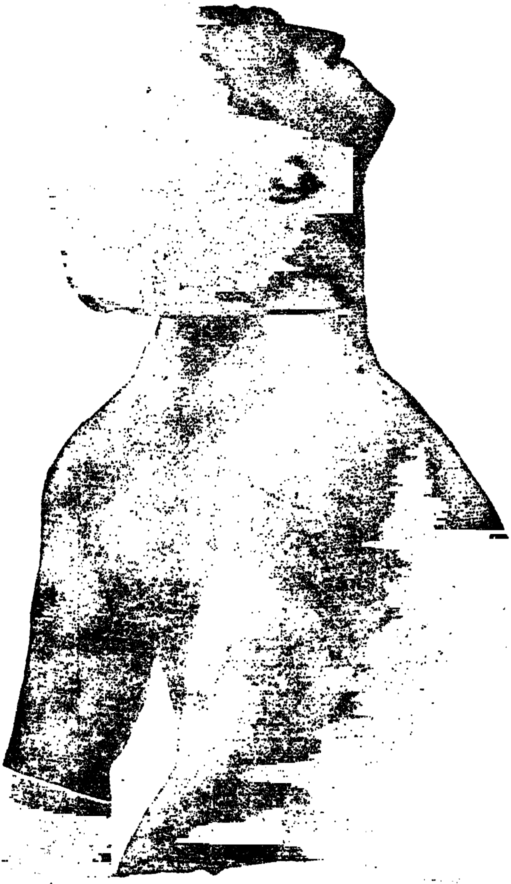
કસરત નાં૦ ૫–નાં૦ બે (૨) હાલત છે તેવી રીતે હાથોને રાખી તેમને સીધાજ સામે ટાઇટજ રાખીને લાવવા તેમ કરતાં દમ બાહેર કાઢવો પાછા અસલ જગ્યાએ લઇ જવા અને તેમ કરતાં લાંબો દમ ખેંચવો આમ દશથી બાર વેળા કરવું જેમને મરજી પડે તો હાથમાં કંઇક ભારી વસ્તુ, બુક યા ડમબેલ પકડીને આ કસરતો કરે

કસરત નાં૦ ૬–સીધા ટટાર ઉભા રહીને બંન્ને હાથોને જાણે પાણીમાં તરતા હોઇએ તેમ આગળ લઇ જઇ પાછા સરક્યુલર આકારમાં પીઠની પછવાડે (ખંભા ખેંચતા હોય તેમ) સીધાજ બને તેમ પાસે લાવવાની કોશેશ કરવી, આમ આગળ અને પાછળ લઇ જતી વેળાએ દમ લેવો ત્યાર કેડે ઉપર કહયું છે તેમ દમ રોકી હાથોને પેટ આગળ લઇ આવી કરોસ કરી નમાવવા અને તેમ કરતાં દમ બાહેર કાઢવો આમ ૧૦થી ૧૨ વાર કરવું

કસરત નાં૦ ૭–સીધા ટટાર ઉભા રહીને બંન્ને હાથોને માથા ઉપર સીધા રાખી બને તો પગની એડીઓ ઉંચકી અંગુઠાઓ ઉપર ઉભા રહેવું તેમ કરતાં

લાંબો દમ ખેંચવો ત્યાં જરવાર દમને રોકીપછી (આગલ માથુ પેટ વગેરે નીચે નમાવી) હાથોને જમીન યા પગના અંગુઠાને લગાડવા આમ નીચે જતી વેળા દમ બાહેર કાઢવો આમ ૧૦થી ૨૦ વાર કરવું આ કસરતથી દીપ બ્રીધીંગ સાથે, કમર પણ મજબુત થશે.

કસરત નં૦ ૮—ખભાને તથા વળેલા બરડાને સીધો કરવાની કસરત,)



બરડાનો ઉપલો ભાગ, જે સાધારણ રીતે તેબલ ઉપર વાંકા વલીને આખો વખત કામ કરનારા લોકોમાં વળેલો હોય છે, તે ભાગને. સીધો કરવા માટે, આ ઘણી સરસ હીલચાલ છે. એ માટે દીવસમાં ગમે એટલી

વાર જયારે બી લાંબો વખત બેસીને કામ કીધું હોય તે પછી ઉઠયા કે તુરતજ સીધા ઉભા રહી, બેઉ હાથોને બરડા પાછળ લઇ જઇ ખભાં પછવાડે જેટલા નમે તેવી રીતે, બેઉ હાથોને મજબુત ખેંચીને પકડી ઉભા રેહવું અને માથાને ઉપર કરી પછવાડે, જેમ ફોટામાં રાખ્યું છે તેમ રાખવું. એ હાલત જયાંવેર ખભા, ગરદનમાં સેહેજ દુખવાની લાગણી થય ત્યાં વેર રાખવી તે પછી હાથ છુટા કરી સીધા ટટાર ઉભા રેહવું અને પાછાં પછવાડે હાથો લઇ જવા. આમ ૮ થી ૧૦ વેળા કરવું.

ઉપરની કસરતો કરી રહ્યા પછી અથવા તો કોઇપણ વેળા ખુલ્લી હવામાં હો ત્યારે નાકથીજ માત્ર દમ લેવાની ક્રીયા કે જે લાંબા દમ લેવાનો મહાવરો ઘણી જલદી પડે છે તેની એક બે રીતો દરશાવીશ.

હાથ પગની કસરતો કર્યા વીના માત્ર દમનીજ ક્રીયા કરવાની સહેલી રીત.

(૧) સીધા ટટાર ઉભા રહી, અથવા તો ખુરસી ઉપર યા બીજે ઠેકાણે ટટાર બેસી, પહેલાં ડાબા નસકોરાંને ડાબા હાથનાં અંગુઠાએ બંધ કરીને જમણા નસકોરાએ મજબુત રીતે લાંબો દમ પણ ધીમે ધીમે ખેંચો, બધો જાણે ખેંચાઇ રહયો લાગે તે પછી પણ એક જાણે વધુ ખેંચતા હો, તેમ કોશેશ કરો. પછી જમણા નસકોરાંને આંગલી દાબી બન્ને નસકોરાં બંધ રહે તેમ કરી, પાંચથી દશ ગણાય એટલો વાર દમને રોકો, પછી ડાબાં નસકોરાંએ ધિમે ધિમેજ દમ બાહેર કાઢો આ ૧૨થી ૨૦ વેળા કર્યા પછી, ઉલટી રીત પકડો યાને જમણા નસકોરાને બંધ રાખી ડાબાએ દમ લેવો, વગેરે.

(૨) આમ અવારનવાર એકમાંથી લેવો, બીજામાથી કાઢવો. તે ઉપરાંત જેની મરજી પડે તે, એકજ નસકોરાંથી દમ લઇ તેના તેજ નસકોરાંએ પણ દમ બાહેર કાઢી શકે.

(૬) આ કસરતો કરતાં દમ એક નસકોરાં વાટે લઇ પછી બન્ને નસકોરાં બંધ રાખી ગમે તો મ્હોડા વાટે દમ બાહેર કાઢે તોબી અડચણ નથી. ખરૂ જોતા ઉપલી કોઇબી કસરતો કરતી વેળા નાકને બદલે, મહોડા વાટે તમે દમ બાહેર કાઢી શકો તો બીલકુલ હરકત નથી. સામું મહોડાએ વધુ લાંબો દમ કાઢી શકાશે. એ માટે જુઓ મારી દીપ પ્રદક્ષ કુરતી.

મોહાંએ દમ લેવાનો નહી પણ કાઢવાને માટે જરા હરકત નથી

આ કસરતોથી દમ લેવાનાં જે અંદરનાં "મરસલો" છે તેઓ બહુ મજબુત થશે.

આ દવાની કસરતોથી ઘણા ઘણા ફાયદા હાંસલ થશે. જેઓને વારંવાર સરદી, સલેખમ, ખાંસી વગેરે છાતીનાં દરદોની ફરીયાદો થતી હશે તે બધી ઓછી થતી જશે અને વખત જતાં મટી જશે, જેથી શરીરને રાહત મળવા ઉપરાંત ડાકટરોની દવાના પૈસા બચી જશે, અને છેહલાં **પેલું જ્યાંગાર દરદ ખઇ-(ક્ષયરોગ) થવાની ફીકર ટળી જશે.**

છેવટ આ દમ લેવાની કસરતો સાથે જો ખાવા પીવાના તેમજ જીંદગીનાં થોડાક નીયમો પાળતા જશો તો તમારી તનદરોસ્તી અને જીવન શક્તિ એટલી તો વધવા પામશે કે કોઇ પણ દીવસ બી.છ.ને પડી સીક રહેવાનું કેવળ અશકયં થઇ જશે. તેમજ જીંદગી લાંબી થઇ સુખચેનથી રહેવા પામશો:-એ નીયમો નીચે પ્રમાણે છે.

તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો.

(૧) ખરી ભુખ વીના (આદતની નહી) કદી પણ ખાવું નહી.

(૨) ખેારાક વીષે કયારે ખાવું ને કેમ ખાવું એ સવાલેાનાં ઉંડાણમાં ઉતરી તમારી તનદરેાસ્તીને રૂચે એવાજ ખેારાકેા લેવા. દીવસમાં બેજ વાર ખાવું ઠીક છે.

(૬) ખાતાં ખાતાં પાણી કે ચાહ કાફી કાંઇ પીવું નહી. જમી રહ્યા પછી પા યા અરધા કલાક પછીજ પાણી પીવું

(૪) ભુખ ન હેાય તેા એક-બે બેજણ અથવા આખેા દીવસ પાણી ઉપર કાઢવેા.

(૫) ચાહ, કાફી, દારૂ પીવાનું બંધ કરશેા તેમજ બરફનું પાણી કદી પણ પીવું નહી. બીડી તમાકુથી દુર રેહેવું.

(૬) ખાધને તુરત આઇસ્ક્રીમ તથા બાટલીનું ઠંડુ પીણું પીવું નહી.

(૭) દરરેાજ ઠંડા પાણીના એક ગ્લાસ (બેથી ત્રણ ગ્લાસનેા) બાથ લઇ ઉઠવું.

(૮) રાત્રે બનતા સુધી ૯ થી ૧૦ની અંદર બીછાને જઇ આઠ કલાકની પુરી ઉંઘ અને આસાયશ મેળવવી. (ટુંકમા મેાડી રાત સુધી જાગવું નહી.)

(૯) સહવારે ઉઠતાને વાર લાંબા દમ ખેંચવા. તેમજ બની શકે તેા થેાડીક કસરતેા કરવી અથવા તેા ખુલ્લી હવામાં બે ચાર માઇલ ચાલી આવવું,

(૧૦) કબજીયાત જેવું કેાઇકવાર લાગે તેા કદી પણ દવાની ગેાળી ન લેતાં પાણીનેા ઈન્ટરનલ બાથ લેવેા યાને એનીમાંથી કેાઠાને ધેાઈ કઢવેા. એના જેવેા સરલ સાદેા અને નીરદેષ પણ અસરકારક ઇલાજ કેાઇ નથી,

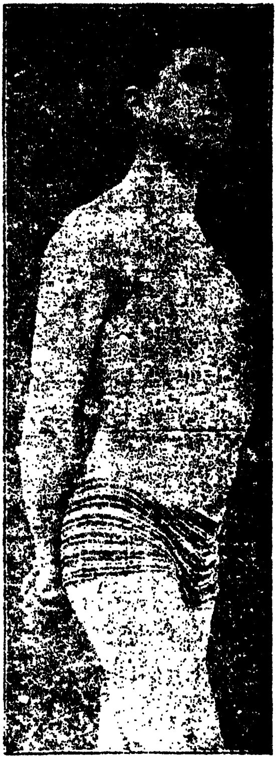
Mr. UNKST Before and After Treatment.

A Physical Wreck Rejuvenated—Gained 53 Pounds Solid Tissue,



given up by medical men

મેડીકલ ડાકટરોએ આશા છોડી દીધેલી હાલત.



કુદરતી સારવાર પછીની હાલત.

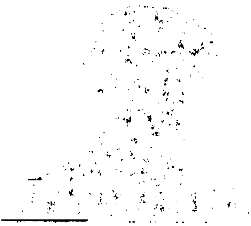
વજનમાં ૫૩ રતલ વધ્યો.

Mr. Unkst. મી૦ અંકરટ.

મી૦ અંકરટ, જેની આશા બધા ડાકટરોએ મુકી દીધી હતી, તે મેકફેડન હેલ્થ ટોરીયમમાં આવી. અપવાસ વગેરેના કુદરતી સારવાર લઈ તદન તન્દરોસ્ત અને જોરમંદ થઈ. ૫૨) બાવન રતલ વજનમાં વધ્યો. વળી તેની બાળકી પણ એજ સારવારથી ૨૩) રતલ વધી; અને બચ્ચાં સાથે આ કુટુંબ સુખભરી હાલતમાં આવ્યું.

જુઓ સેન્ડફુરડ બેનેટનો દાખલો.

Sandford Bennett, the Man who grew **young** at seventy-one.



Run down at Age of 50.
પચાશ વર્ષની ઉમરે ખખરી ગએલો.



Became young again at 71.
૭૧ વર્ષની ઉમરે પાછો નવજુવાન થયે.

જેણે સાઠેકે તેણે 'Old Age, its Cause & Prevention' યાને બુઢાપો, તેના કારણ અને તેના અટકાવ એ નામનું પુસ્તક લખી આખા અમેરીકામાં તથા યુરોપમાં મશહુર થયો છે અને આજે "તનદોરસ્તી" ઉપર એક સત્તાધીકારી ગણાય છે. જેણે એ ખીલવણી નારમેકફેડનના હાથ હેઠળ કરી હતી.

When The Doctor Declares The Case Hopeless what can be done?

જ્યારે ડાકટર જણાવે કે દરદીની આશા નથી ત્યારે શું કરી શકાય?

ઉપલા અંગરેજી મથાળા હેઠળ જાણીતાં અમેરીકાના ફીઝીકલ કલ્ચરના (ઑકટોબર)ના માસીક ચોપાનીયામાં—તે પત્રનો એડીટર બરનાર મેકફેડન જે આખા અમેરીકા તથા તે કુદરતી ઉપયોગોને લગતાં પોતાનાં (૪૦) ચાલીશ વરસના અનુભવથી મેળવેલાં જ્ઞાન અને પુરાવા આપી મોતને કીનારે આવેલાં એક દરદી માટે કુદરતી ઉપયોગો શા હેવા તેની થોડીક વાર્તારૂપી હકીકત આપી છે. જે હરેક માણસ માટે ઉપયોગી અને કીંમતી થઇ પડે એવી છે, તેમજ હમોએ ખાસ અનુભવથી સીદ્ધ કરી છે.

(પ્રવેશ પહેલો-દરદીનો રૂમ-અધેથી બંધ બસ્ત કરેલો)

ડાકટર ઘણા ગંભીર ચહેરા સાથે દરવાજામાંથી બહાર નીકળે છે. "જરાએ આશા નથી" એવા શબ્દો તે ડાકટરે એક જુવાન મરદ કે જેની આંખમાં એક આજીજી કરતી દુઃખની લાગણીની રોશણી દેખાતી હતી તેનાં કાનમાં બહેર જતા ધીમેથી કહ્યાં-" તેણી સવાર પડતાં આગમજ મરણ પામશે? તે જુવાન મરદે દરદી તરફ ફરીથી જોયું તેની આંખોમાં પોતાની સ્ત્રી માટે કદી ન બુઝાય એવો પ્યારભર્યો હતો

પેલી જવાન બાઇનો ચહેરો સફેદ પુની જેવો અને સોહસપ ગયેલો હતો તેણીની આંખો બંધ હતી, કેટલીક વાર તેણીનો દમ લગભગ બંધ થઇ જતો હતો.

જેવો તે જૂવાન મરદ તેણી પાસે આવ્યો તેવોજ તેણીનો ચેહેરો બારીકીથી તપાસવા લાગ્યો.

"નો હોપ" તે લગર સખત શબ્દોમાં બડબડયો અને તેના હોઠો પોતાના દુઃખને દાબવા માટે બીડયા.

પેલી દરદી કે જેની ધણીઆણી હતી, તેણીએ આંખો ખુલ્લી ઉઘાડી નાખી તેણીના ડોળાં પેલા શખ્સ ઉપર ગયાં ત્યારે તે એક પ્યારની રોશનીથી ભરેલા હતાં. "હા, વ્હાલા મેં સાંભળ્યું," તેણી ધીમેથી બોલી "તુને છોડવાનું બહુ ભારી છે આપણે કેટલાં બધાં સુખી છીએ,"

તેણે, તેણીનો હાથ જે તેણીએ લાંબો કીધો તે હાથમાં લીધો અને એવી પોતાની ઉભરી આવતી લાગણી જરા દાબી, અને બોલ્યો હા પ્યારી, પણ તુ કાંઇ ચીંતા ના કર તું મને છોડી જશે એવું હું માની શકતો નથી." આ શબ્દો નીચા અવાજમાં તે બોલ્યો.

(પરદો પડે છે.)

હવે મેકફેડન કહે છે કે:—

આવો એક કેસ જોઇ તમો શું ઠંડામાર થઇ જોયા કરશો ? અને મેડીકલ ત્રીતમેન્ટો નિશફળ નીવડે તો આપણે બધી આશા છોડી દેશું !

જીંદગી એક અતી ઘણી બેઠી ભરમ છે—અને તેથી કોણ કહેશે કે મોત આવે છે ?

"જયાંસુધી જીંદગી છે ત્યાંસુધી આશા રહેલીજ છે."

અને જયારે મેડીસીનમેને મોતની સેનતન્સ જાહેર કરી ત્યારે આપણે શું તેને છેલ્લી 'વરદીકત' તરીકે કબુલ રાખીશું ?

યાદ રાખજો કે સંખ્યાબંધ જીંદગીએ, 'મેડીસીને' પોતાનો છેલ્લો સખુન કહયો છતાં, મહોઢું વકાસી રહેલી ઘોરમાંથી બચાવી લેવાઇ છે ત્યારે એવી અંતની ઘડીએ એક દ્રગલેસ એક્સ્પર્ટ અથવા લેમેન

(યાને મેડીકલ જ્ઞાન નહી ધરાવનાર સાધારણ માણસ) પેલી જીંદગીની મદત માટે પોતાની અકકલ અને વિચારશક્તિ વાપડી કુદરતી ઇલાજો વાજબી રીતે લઇ શકે.

હવે ત્યારે એ માટે સધારણ મનુષ્યના મન ઉપર અસર કરે એવા થોડાક મુખ્ય નીયમો (principles) થી આપણે શરૂ કરીએ. કારણકે બધાજ સાધારણ (લેમેન) માણસોના મન મેડીકલ 'લોર' યાને ડાક્તરોની દંતકથાઓથી ભમાયલાં હોતાં નથી.

મરણ કેમ આવે છે ?

જે શક્તિ આ માણસાઇ સંચાને ચલાવે છે તે હેજામાં અને નર્વ સેન્તરો (ચક્રો) માં ભરેલી હોયછે તે સંચા (ચક્રો) ઓનું ચાલવું બંધ થવાથી મરણ આવે છે-હાર્ટ ચાલતુ બંધ પડે છે. અને બીજા સઘળાં ઓરગનો તુરતજ પોતાનું કાર્ય બંધ કરે છે. એ તે મોત છે.

જે કારણથી એક ઘડિયાળ ચાલતું બંધ પડે છે તેવીજ રીતે હાર્ટ પણ ચાલતું બંધ થાય છે.

પેલી શક્તિ જતી રહી છે.

જે શક્તિનો જથ્થો ભરેલો હતો તે ખાલી થઇ ગયો છે અને તેથી ત્યાં જીંદગી. માણસાઇ સંચાને ચલાવવાને હાજર નથી. જયારે 'મેડીસીન' બધી આશા છોડી દે ત્યારે આપણે શું કરવું ?

સઉથી પહેલો ઇલાજ—હવા-વિષે.

આપણને જે જોવાનું છે તે એ કે શાની ઉપર જીંદગીનો ખુદ આધાર રહેલો છે ? તેમાં સઉની પહેલાં હવા આવે છે. પણ તે કાંઇ પેલી ઘેરાયલી-ગરમ થયેલી-પ્રાણીક શક્તિ કમી થયેલી ખરાબ હવા નહી. પણ બાહેરની ચોગાનની-ખુલ્લી હવા, કે જેમાં બધા પ્રાણીક (vital) તત્વો ભરેલા હોય છે.

ખોરાક વગર, પાણી અને વગર ઘણાં દીવસો સુધી માણસો રહી શકે. પણ હવા વિના બે કે ત્રણ મીનીટથી વધુ જીવી શકાતું નથી. એ ખુલ્લું, દીવાની જોત જેવું–ગમારમાં ગમાર માણસ પણ જાણે છે. ત્યારે હવા એ જીંદગી માટે પહેલી અવશ્યની ચીજ છે. બલકે તે વિના જીંદગી હોયજ નહી એ વાત સરવે કેઇ કબુલ રાખશે અને ત્યારે તન્દુરસ્તી માટે યાને જીંદગી સારી રીતે સાચવવાને, બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, દરદને મટાડવા માટે હવાની કેટલી ગરજ છે એ વાત ઘણાકોને હવે સમજ પડશે અને દરદીને રાખવાનો રોવાજ, યાને ઓરડાના બારી–બારણાં બંધ કરી પુરતી હવા તો રહી, પણ સામી હવાને આવતી અટકાવ કરવાનો બુરો અને વહેમી રીવાજ–આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનાનો એક નહી મનાઇ શકાય તેવો–ધાટકી અને મુરખાઇ ભરેલો–તેમજ દરદીને વધુ નુકશાન પુગાડનારો બીજો કોઇ બુરો રીવાજ નથી. એવું તેને સમજાશે. વીષે ત્યારે મેકફેડન શું કહે છે તે વાચોઃ—

(૧) દરદીને ચોખી હવા આપવી.

ત્યારે સહુથી પેહલાં બારીઓ તરફ નજર કરો તેઓ બધી બેપોર છે કે ! તમારો સલાહકારક (ડાકટર) હવાના સપાટા (ડ્રાફ્ટ)થી બીહે છે. કે ? તેથી દરદીને બાહેરની ખુલ્લી હવા લાગતી બંધ થાય એવી (ખોટી) સંભાળ રાખી છે કે ?

જો આ ગંભીર ભુલ થયેલી હોય, તો તમારૂં કાર્ય કરવાનું શરૂ કરો તે આગાઉ સઉથી પહેલાં બારીઓ બેપોર ખુલ્લી કરો એક ઈંચ યા બે નહી, પણ સદન્તર ખુલ્લી–તે ઉપર પરદા નાખ્યા હોય તે ઉંચકી કાઢો–દરદીને રોશણી (સુર્યનો પ્રકાશ) જોઇએ છે અને નહી કે અંધારૂં.–જીંદગીને જોશ આપનારી શક્તિઓ માહેલી એક તે રોશણી (લાઇટ) છે.

(૨) દરદીને સુર્યની રોશણી જોઇએ.

માણસાઇ કે બીજી બધી શક્તિનું મુળ સુર્યની રોશણી છે. તેટલા

માટે તમારા દરદીને હવા તથા રોશણીની ગરજ છે.

હવામાં કેટલી ગરમી યા ઠંડી છે તે માટે ચિંતા કરવી નહીં. જો ઠંડી હોય અને હવા ઉતર ધ્રુવમાં રહેલી ઠડક જેવી પણ હોય તોય બારીઓ બેપોર ખુલ્લી રાખશો. ઠંડીને લીધે દરદીની સારવાર કરવાને તમને ઓઢવું પડે, હાથમાં મોજા; રાખવાં પડે કે કાનો બંધ કરવા પડે કે જેથી તમને થોડીક ગરમી આવે તેમ તમારે કરવું. પણ બારીઓ બંધબસ્ત કદી પણ રાખવી નહી.

દરદીને હવાની જરૂર છે.

દરદીને બાહેરની ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવાની છે. તમારા મનમાં હવાની બીક રહેલી હોય તો કાઢી નાંખો, મેડીકલ દંતકથા અને તેને લગતી બધી વાતોને તમારા હૈયાં અને મનની બારીઓમાંથી બાહાર ફેંકી દો. હવેથી તમો શરીરમાં રહેલી કુદરતી શક્તિઓ ઉપર આધાર રાખવાના છો. અને તેથી તે શક્તિઓને પોતાનું શુભ કાર્ય કરવાની બને એટલી સગવડ આપવાની છે.

અલબત્તા, દરદીને સુખ-સગવડતાં કે સગવડ રહે તેની ઉપર ધ્યાન રાખવાનું છે. તેનું શરીર ગરમ રહેવું જોઈએ અને જો તેને ઠંડી લાગવાની જરાએ લાગણી થાય તો તેના અંગ ઉપર સારી રીતે કપડાં ઓઢડાવાં ઉપરાંત ગરમ પાણીની બાટલીઓ તેના હાથ-પગ સેકાય તેમ કરવું.

પરંતુ બારીઓ તો ઉઘાડીજ રાખવી. આ ચોક્કસ જોઈતી રીત તો રાખવાનીજ છે.

એક મરણકાંઠે આવી રહેલો દરદી કેમ સાજો થયો.

મેકફેડન કહે છે કે, મેં એક વેળા, એક મરણને કાંઠે આવેલા દરદીને, તેના ભયંકાર દરદ માંથી, માત્ર તે દરદીને તેના બીછાના સાટ ઉચકીને એવી એક જગ્યા ઉપર મુકયો કે જ્યાં ખુલ્લી હવામાંથી આંદથે

આવતી હવા સાથે તેનો સમાગમ થયો અને તેમ કરી તેને બચાવ્યો. તે વેળાની હવાની ગરમી (અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો ઠંડી) ઝીરો દીગરીથી થોડીકજ ઉપર હતી અને તે દરદીને જગ્યા બદલી તેની આગમજ તે એટલો તો ગયેલો હતો કે તેની નાડ પણ ચાલતી લાગતી હતી નહી. અને ગરમ પાણીની બાટલી પણ તેને જરા અસર કરતી હતી નહી. છતાં આવા કહેવાતા કરાહૂત યાને પવનના ઝપાટાથીજ તે મહોતના પંજામાંથી બચ્યો હતો. તેને એક એવો ખરાબ રોગ થયો હતો કે જેમાંથી સાજો થવાને સાધારણ રીતે ચારથી ૭ અઠવાડીયા જોઇએ છતાં "આઉટડોર" ત્રીતમેન્ટથી યાને બાહેરની હવાથી માત્ર બારીઓ ઉઘાડી ચોખી હવાને અંદર આવવા દીધાથીજ તે માત્ર આઠ દીવસથાંજ સાજો થયો આ ઉપરથી તમો જોશો કે, કુદરતી રૈશણી અથવા અજવાળું અને હવા આવવાની ગરજ ઉપર પુરતું લક્ષ તમે આપ્યું તે પછી બીજા અગત્યના ઉપાયો તમારે લેવાના છે

(૩) દરદીને ગરમ પાણી પાવું.

દરદીને જેમ બને તેમ છુટથી ગરમ પાણી પીવા આપવું. માત્ર તાવ હોય તે સીવાય દરેક વખતે ગરમ પીણા આપવાં. જો દરદીનું મોહડું અને ગળું પાણીથી વારવાર ભીંજવો અથવા તો તે પાણીમાં સંતરા અથવા લીંબુના રસ ભેળો તો તેથા બહુ ફાયદો થશે. ખરૂં પુછો તો એવી જાતના પીણાં જો દરદી માગ્યા કરે, તો અમે એટલું આપવાથી ફાયદો થશે. મીઠું ગમે, તો સાકરને બદલે મધ(ચોખું મધ) નાખીને આપવું, પુર છુટથી પ્રવાહી આપવાથી દરદીની એલીમેન્ટરી કેનાલ યાને ઝાડો લાવનારા અવયવો ચપળ થશે, કે જે દરેક માંદગી વેળા ઘણું અવશ્યનું છે,

જો ગળામાં સખત સોજો (ઇનફ્લેમેશન) થયો હોય તો એક એન્ટી-સેપટીક તરીકે મીઠું (નીમક) પાણીમાં નાખી તેના કોગળા દીવસમાં ચાર

પાંચ વાર કરવા. જે માટે નીમમ તરીકે એક ગલાસ ભરી ગરમ પાણીમાં એક ચમચી નીમક પુરતું છે.

(૪) દરદીનાં જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) ને ચપળ કરવા.

હવે આ બહારના ઉપાયો લીધા પછી આપણે માણસનાં પાવર-હાઉસ ત ફ ફરીયે—એટલે નર્વસેન્ટર્સ—જ્ઞાનતંતુઓના ચક્રો. એ ચક્રો (નર્વસો) ને ચપળ કરી તેઓ શરીરને વધુ શકિત પુરી પાડે તે માટે શું કરવું? આ વીજળીની બેટરી એટલે કે મગજ અને બરડાની કરોડ કુદરતમાંથી વધુ શકિત ખેંચી પોતામાં યાને શરીરમાં કેવી રીતે આમેજ કરે? આ અગત્યના પરિણામ તે કાંઇ દવાના ધીચારા પીને હોજરીને મંદ કરવાથી થઇ શકતું નથી, કે જે બીચારી અત્યારમાંજ હેલેગુરી જેવી થયલી હશે, પણ આ કમરની કરોડ અને તેની સાથે સંબંધ રાખતા નર્વસ ચક્રોને તેજ કરવાથી થઇ શકશે.

(૫) કમરનેઃ ગરમ પાણીનો સેક.

તે માટે એક ટીરપુછનું (જાડો તુવાલ) લેવો, અને તે લંબાઇએ એવો ઘડી કરો કે ફકત છથી આઠ ઇંચ જેટલો તે પહોળો થાય. તેના બંને છેડા હાથમાં પકડી એક ખખળતાં ગરમ પાણીમાં બે ત્રણ વાર છેક છેડા સુધી બોળી કાઢો, પછી ત્યાંથી કાઢી તેને નીચવી એવો કાઢવો કે બધું પાણી નીકળી જઇ જાણે સુકો થયો હોય. તેવા ગરમા ગરમજ લઇ, દરદીને પેટ ઉપર સુવાડી, તેની આખી કમરના કાંઠા ઉપર છેક બોચી (ગરદન)થી કરી છેક કુલાં સુધીના કમરના હેઠળ ભાગ ઉપર સેક કર્યાં જવું—જે ઓછામાં ઓછો પંદર મીનીટથી અરધો કલાક યા સહેજ વધુ વાર ચાલુ કર્યાં જવું. તે પછી દરદીને ઓઢાડી રાખી ઉંઘવા દેવો. જો આ ત્રીતમેન્ટથી દરદીને રાહત થયેલી લાગે તો દીવસમાં બે ત્રણ વાર આ સેક કરવા.

એ માટે એક ચીત્ર નીચે આપું છું, તે જોવાથી ઝટ સમજાશે.



આ ચીત્રમાં, દરદી પોતાના હાથે પોટીક ગરદનની કસરત કરે છે તે ઘણા નાતવાન, હોય તો બીજો સામો ધણી આપી શકે, ચીત્ર આપવાની મતલબ એજ કે, કમરનો પેક કેમ મુકાય છે તેની રીત સમજ પડે.

(૬) પેટ ઉપર સેક કરવા.

બીજો એક ઉપાય કે જેનો ઘણોજ ફાયદા કારક છે તે પેટનો ગરમ (Hot-Abdominal pack) સેક છે. આ સેકથી જો કે નરવસ ચકો (કરોડના સેક) મીસાલ સીધી અસર કરતી નથી છતાં તેથી માહેલા પ્રાણીક અવયવોની ઘણીક ચપળતા વધવા પામે છે. ખરેખર આ સેક (પેટ ઉપર) કર્યાથી જીંદગીની કુદરતી શકિતઓને અજાયબ રીતે તેજસ્વી કરે છે, તેથી અગત્યના પ્રાણીક અવયવોમાં જાણવાજોગ ઉશકેરાત થવા પામે છે, અને તેથી દદબાહેર ધસાયલા નરવસો ઉપર ઘણી શુભ શાંતીની અસર થાય છે.

આ સેક પણ એક ટીસપુઠનાથી આપી શકાય ઉપર પ્રમાણે તુવાલને ગરમ પાણીમાં બેળી કાઢી નીચવી કાઢવો. તે પછી તેની ઘડી કાઢી નાંખી પહોળો કરવો કે જેથી બગળથી (યાને છાતીથી) છેક પેઢુ સુધી ઢંકાય તેમ લઇ આખા અંગના તે ભાગને લપેટાય તેમ સેક કર્યા જવું. જે માટે વાંચનારને કાંઇક વધુ સારી રીતે સમજ પડે એવા હેતુથી નીચે એક ચીત્ર આપું છું.

આ પ્રમાણે કેવું.

આ વાત યાદ રાખવી કે, આ બે જાતના સેક ગરમ કરોડનો સેક અને પેટને ગરમ સેક એ બે હરેક પ્રકારમાં તિક્ષણ દરદ વેળા બહુ ફાયદા કારક માલુમ પડશે.

પણ આ બાબદમાં દરદીને જોઇએ તે કરતાં વધુ સેક કરવાની ભુલ ન થવી જોઇએ બહુ કયાંથી નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે.

સેક કરવાનો વખત.

સહવારે—એબદોમીનલ (પેટનો) પેક દરદીને બેથી ત્રણ કલાક કીધા પછી સાંજે બરડાનો સેક કરી નરવસોને શાંત કરીને દરદી ઉંઘવા માડે કે આ સેકની ત્રીતમેન્ટ પુરતી થઇ છે એમ સમજવું.

આ ઉપાયો ચાલુ (ક્રોનીક) દરદો માટે પણ બહુ કીમતી છે, છતાં સઘળા તિક્ષણ દરદો માટે તે ચમતકારીકજછે બહોળા વિચારના મેડીકલ ડાકટરો, કે જેઓ કાંઇક જાણવા શીખવા રાજી હોય તેઓને આ ચમત કારીક ઉપાયોની પરીક્ષા અંજમાવવાને અરજ કરવામાં આવે છે.

અલબત એ ઉપાયો સાથે દવાદારૂના ધીચારા ચાલુ રાખ્યા તો એ ઉપાયોની અસર ઘણી ઓછી થશે. તમો કુદરતી ઉપાયો અને દવાદારૂના મેડીકલ ધીચારા બન્ને સાથે મીશ્ર કરી શુભ ફળ મેળવી શકો નહી.

(૭) દરદીનાં મનમાં હીંમત રહે તેમ કરવું.

આ વાત યાદ રાખવી કે તમારા મનની વલણમાં ઘણી ભારે અસર થાય છે. મરણ આવશેજ એવો કદીપણ ખ્યાલ ન કરવો. કોઇબી રીતે દરદીને હીમત અને સ્બ્યારોજ આપ્યા કરવો, તેનામાં રહેલી લડત કરવાની કુદરતી શક્તિને જોશ આપો. તેને દાંત કકડાવીને જોર પકડવા કહો. અને જીવીશ એવોજ મક્કમ ઠરાવ કરવા કેહવું. તમો સારા થશોજ. તેમાં કશો શક નથી. તેમાં શક જેવું છેજ નહી. આવા આવા હીમતના શબ્દો દરદી સાથે હંમેશા વાપરવા જોઇએ—અને એજ રીતી છેવટ સુધી રાખવી.

"તમે સારાજ થાઓ છો" અને તેનીજ આં બધી ત્રીતમેન્ટો આવી રીતે વારંવાર-વારંવાર, જ્યાં સુધી દરદી માનવા લાગે ત્યાંસુધી બોલ્યા કરવું.

છેવટની એક ઉપયોગી ટ્રીટમેન્ટ આ છે જે હંમેશા યાદ રાખવી

(૮)હવે દરદીને, ઝાડો સાફ લાવવાનો અગતનો ઇલાજ.

(૧) દરદીને ઝાડો સાફ આવે છે કે નહી તે વીષે સઉથી પહેલ સંભાળ લેવી. ઘણું ખરૂં દરદીને ગરમ પાણીની એનીમા શરૂઆતમાં પ્યાથી કોઠો ધોવાઇને સાફ થાય છે. અને જો શરૂઆતમાં કહેલા ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો ન આવે તો આ એનીમા જરૂર આપવી મતલબ કે એક આખા દીવસમાં એક બે ઝાડા દરદીને જરૂર આવવા જોઇએ.

(૯) થોડાક સદા પણ ઉપયોગી નીયમો

(૨) બીજું એ કે તિક્ષણ દરદ વેળા દરદીને કાંઈએ ખાવાનું અથવા દુધ પણ આપવું નહી-માત્ર ગરમ પીણા ઉપર કલા પ્રમાંણે ચાલું કરવા.

તાવ વેળા ટડું પાણી પીવા આપવા માટે જ્યારે હરકત નથી બલકે પુર છુટથી પીવા આપવું. તાવ વેળાએ ૧૦૨ થી ઉપર તાવ હોય ત્યારે તો ખુદ ઠંડા પાણીની એનીમાં આપ્યાથી તાવનું જોર નરમ પડે છે. તાવ વેળા દરદીને સમુળગો પાણી ઉપરજ રાખવો બહુજ સલાહકારક છે જરાએ ખાવની ચીજ તે જેરસમાન થઇ પડે છે.

તાવ ગમે એ પ્રકારનો હોય તેની ચિંતા નહી પણ ઉપલા નીયમો યાદ રાખી તે મુજબ ચાલશો તો દરદી ઝટ સાજો થઇ શકશે.

વળી તાવ વેળા ગરમ પાણીને બદલે ઠંડા પાણીનો સેક (wet sheet pack) કર્યાથી બહુ ફાયદો થાય છે જે સેક પણ ઉપરની માફક લગભગ થાય છે પરતું ત્યાં જરા વધુ ગોઠવણ રાખવાની છે પણ ને

પથ આ ન હોવાથી અતરે બહુ લંબાણ થઈ જા શેક કેમ અપાય તેનો એક ચીત્ર, વાચનારની જાણ માટે આપીશું જેમને એ વીષે વધુ જાણવું કરવું હોય તેઓએ મારી હાયડ્રોથીરેપી યાને પાણીથી આર-પાર કરવાની રીતોનું ચોપાન્યું મંગાવી વાચવું જેમાં દરેક પ્રકારની રીતો ચીત્રો સાથે સમજાવી છે.

આ ચીત્ર પેક આપ્યા પછીની હાલત દેખાડે છે.



સમાપ્ત.

ગુજરાતી પુસ્તકો

કાયમી કંટાળેલા ચાલુ ક્રોનીક દરદથી પીડાતા લોકો માટે

દવા વગરનો ડાકટર ભાગ ૧ લો. કીંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

જીવન શક્તિનું બંધારણ—કેમ મેળવાય, તેની સાદી સરળ ભાષાનું (ચિત્રો સહિત) પુસ્તક, કપડાના પુઠામાં રૂ. ૧-૧૨-૦

નાનાં ઉપયોગી ચોપાનીયાં

(૧) **કબજીયાત**, તેને દુર કરવાના ઉપાયો (બીજી આવૃતિ) કી. આના ૬

(૨) **કોલન ફ્લશીંગ** યાને આંતરડાંને પાણીથી ધોવાનો ઇલાજ ,, ,, ૨

(૩) **ખોરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય** તેની કીંમતી ખબર ,, ,, ૪

(૪) **દુધનો ખોરાક**, તે કેમ લેવાય ,, ,, ૪

(૫) ખડી, ક્ષયરોગ તે મટ ડવાના કુદરતી ઉપાયો **ચીત્રો સાથે** ,, ,, ૬

(૬) **બરનાર મેકફેડનની** જીંદગીનો ટુંક હેવાલ ,, ,, ૨

(૭) **હાઇડરોથીરેપી**, પાણીથી દરદીને આરામ આપવા વીષે **ચીત્રો સાથે**

સાદી ઓજાર વગર ઘરમાં કરવાની કસરતો, કી ૦-૯-૦

મરદ તથા ઓરતો માટે

(૧) **કમ્મરને મજબુત કરવાની કસરતનો નકશો**-કીંમત રૂ. આના ૪

(૨) **ગરદન**—બાજુ વગેરે મજબુત કરવા માટે નકશો ,, ,, ૩

(૩) સવારે બીછાનામાં લેવાની (કબજીયાત દુર કરવાની) કસરતનો નકશો (A) ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (B) બી. બન્ને સાથેજ } ૪

(૪) **જોર-શક્તિ મેળવવાની**—ખાસ કસરતનો નકશો (C) સી. ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (D) ડી } બન્ને સાથે ૪

(૫) શરીરને સંપુર્ણ ખીલવણી કરવાના ૬ નકશા સમજણ સાથે ,, ,, ૧૨

(૬) ડીપ બ્રીધીંગ (Deep breathing) લાંબા દમ લેવાની કસરતો ,, ,, ૬

(૭) જાડા અંગને—પાતળું કરવાની કસરતો (obesity) ,, ,, ૪

દવા વગરનો ડાકટર ભાગ ૨ જો. અથવા

અપવાસ—મનુષ્યને થતાં દરદોનું જડમુળ કાઢી શરીરને રોગ રહિત અને પવિત્ર કરવાનો, એકલો ખરો કુદરતી ઇલાજ.

તે કેમ, કયારે અને કેટલો કરવો તેની વિદ્યાનુસાર (સાયન્ટીફીક) સમજણ

સેંકડો માણસોના જાતી અનુભવો, ચીત્રો સાથે **કી. રૂ. બે.**

નોટીસ—અપવાસની બુક, મરાઠીમાં તેમજ હીન્દી ભાષામાં છપશે તેમજ ઉપલા પુસ્તકો પણ થોડા વખતમાં છપાઇ તઇયાર થશે ?

મુંબઇની બ્રાન્ચ ૨૯૭ હોરનબી રોડ કોટ, લેડલોની સામે } **એ. પી. માદન—હેલ્થ કલચર ડીપો.**

તથા નેચર ક્યોર, સેનીટેરીયમ—ખંડાલું

Printed by:-*Purabhushanker Narbheram Vyas* at the K. A. The Surat Jain E. P. Press, Khapatia-Chakla Surat, & Published by B. P. Madan at Health Home Santa Cruz.